

도움이 되는 안내사항

1. 젖병으로 먹일 경우는 아기를 가까이 안으십시오. 젖병을 다른 것으로 기대서 세워 놓거나 젖병을 아기에게 물린 채 침대에 뉘우지 마십시오.

2. 아기에게 음식을 먹이는 것은 인내심을 갖고 해야 합니다. 아기들은 먹는 것을 배우고 연습하는 시간이 필요합니다. 아기들은 지저분하게 먹습니다. 아기가 먹을 때에는 항상 아기옆에 앉아 계십시오.

5. 병에서 직접 먹이지 말고 음식은 작은 그릇에 담어서 먹이십시오. 작은 스푼으로 먹이십시오. 병에서 음식을 조금 더 넣어 낼 때는 깨끗한 스푼을 사용하십시오. 아기의 침은 음식을 상하게 해서 설사를 초래합니다. 젖병이나 그릇에 남은 음식이나 음료수는 버리십시오. 병에 남아있는 음식은 냉장고에 넣어 보관하고 2일 이내로 사용하십시오.



3. 젖병은 물, 모유 또는 휘물리를 위한 것입니다. 쥬스는 컵으로만 주십시오. 절대로 당분을 가한 쿨에드, 콜라, 편치, 젤라틴물이나 설탕물은 주지 마십시오. 아기에게 음식을 먹이는 것은 인내심을 갖고 해야 합니다



4. 아기에게 젖병에 들어 있는 음료수나 음식을 모두 먹으라고 강요하지 마십시오. 얼마 만큼 먹어야 하는지는 아기가 가장 잘 압니다. 아기는 머리를 돌리거나, 입술을 다물거나, 음식을 입어서 밀어내거나, 음식을 바닥에 던져서 충분히 먹은 것을 알리줍니다.

대부분의 유아들은 성장하면서 이러한 일례로기가 없어집니다.

도움이 되는 안내사항



8. 알러지 반응들은 다음과 같습니다:

- ▲ 피부 발진
- ▲ 개스
- ▲ 호흡곤란
- ▲ 설사

9. 담백한 음식을 사십시오.

몇 가지를 섞은 저녁용 식사는 사지 마십시오. 귀하 자신이 고기, 채소 및 밥이나 국수등 몇 가지를 요리해서 섞어서 식사하십시오. 이런 음식이 더 건강한 음식이며 값도 저렴합니다.



경고 : 유아들은 핫도그, 콩, 씨앗, 팝콘, 과자, 포도, 건포도, 생야채, 그리고 땅콩버터에 의해 질식할 수 있습니다. 이러한 음식을 주지 마십시오. 유아들에게 절대 꿀 또는 꿀이 함유된 음식을 주지 마십시오. 유아들은 아프거나 사망할 수 있습니다.

6개월-12개월 된 아기 먹이는 방법



이것이 내 목표입니다: _____

아기를 위한 음식 - 6개월-12개월

이 도표는 아기에게 음식을 소개시키는 안내자료로 사용하십시오.

아기가 미숙아일 경우는 귀하의 윈(WIC) 영양사와 상의해 보십시오.

약 6-8개월쯤

귀하의 아기가 다음과 같이 할 수 있을 때:

- ✓ 물건을 잡고 쥐고 할 때
- ✓ 혼자 앉을 수 있을 때
- ✓ 씹기 시작할 때
- ✓ 도움을 받으면서 컵을 사용할 때



처음 :

- ▲ 연하거나, 걸렸거나, 으깬 삶은 체소부터 시작하십시오. 소금이나 설탕을 가하지 마십시오.
- ▲ 아기에게 컵으로 물을 마시도록 가르치십시오.

그리고 :

- ▲ 걸렸거나 으깬 연한 과일을 주어 보십시오. 설탕을 가하지 마십시오.
- ▲ 윈(WIC) 과일 주스를 주기 시작하십시오. 주스는 하루 2온스(60밀리리터) 이하로 제한해서 주십시오. 2온스의 주스와 2온스의 물을 섞으십시오. 주스는 항상 컵에 넣어서 주십시오.

그리고 :

- ▲ 여러가지 음식을 주십시오.
- ▲ 아기 자신이 먹도록 시키십시오.
- ▲ 체, 딱서 또는 아기음식 가는기계를 사용해서 아기음식을 만드십시오.



약 8-10개월쯤

귀하의 아기가 다음과 같이 할 수 있을 때:

- ✓ 음식을 한입쯤 받아 먹을 수 있을 때
- ✓ 손으로 음식을 집어서 자기가 먹을 때
- ✓ 컵을 사용할 때



시작 :

여러곡류가 섞인 아기용 씨리얼.

- ▲ 걸었거나 연한 고기 또는 닭고기, 핫도그는 절대 안됨
- ▲ 걸었거나 연한 익힌 콩
- ▲ 카티지 치즈
- ▲ 평이한 요구르트
- ▲ 익힌 계란 노른자를 으깨서 모유, 분유 또는 요구르트와 섞은 것, 계란 흰자는 절대 안됨
- ▲ 으깬 두부

손으로 먹을 수 있는 음식을 주십시오 :

- ▲ 맛이 연한(Mild) 작은 치즈조각
- ▲ 과일과 삶은 채소. 훠크로 으깬 것.
- ▲ 쌀밥과 으깨거나 잘게 썰은 국수.
- ▲ 토스트한 빵 조각, 소금을 넣지 않은 크래커 또는 부드러운 조그만 토티아 조각.
- ▲ 조그만 간고기, 닭고기 또는 생선 조각. 뼈를 골라내고 질긴 부분을 도려내서 주십시오.

그리고 :

- ▲ 아기음식에 소금, 설탕, 지방 또는 조미료를 넣지 마십시오.
- ▲ 아기 자신이 먹도록 하십시오.
- ▲ 아기에게 새로운 과일과 채소를 주어서 아기로 하여금 여러가지 다른 종류의 음식을 좋아하게 하십시오.
- ▲ 아기가 이유식(内耳油 래이)을 점점 많이 먹게되면 모유나 조제분유를 적게 먹게 됩니다.



약 10-12개월쯤

귀하의 아기가 다음과 같이 할 수 있을 때:

- ✓ 부드럽고, 으깨있고, 썰어진 음식을 씹고 삼킬 수 있을 때
- ✓ 컵을 사용할 때
- ✓ 스푼을 사용하기 시작할 때



시작 :

가족들이 먹는 조그만 삶거나 부드러운 음식 조각.

- ▲ 씨리얼, 빵 및 크래커.
- ▲ 작은 두부조각
- ▲ 연하게 삶은 조그만 채소 조각 및 겹질을 벗긴 과일.
- ▲ 캐서롤(casseroles)
- ▲ 삶은 연한 고기, 삶은 콩종류, 삶은 계란 노른자.

그리고 :

- ▲ 아기혼자서 스푼이나 손으로 먹도록 하십시오.
- ▲ 가족들과 같이 아기를 식탁에 앉히십시오.
- ▲ 젖병 사용도를 줄이고 컵을 더 사용하도록 하십시오. 아기가 음식과 같이 마실 수 있도록 모유, 휘물라 또는 물을 조그만 컵에 담아서 주십시오.

- ▲ 12개월 쯤 되면 아기를 젖병에서 서서히 떼십시오. 더 오래 기다리면 아기는 젖병을 떼지 않으려 합니다. 젖병으로 먹는 것은 충치의 원인이 될 수도 있습니다.
- ▲ 아기는 점차 음식을 많이 먹고 모유나 조제분유는 적게 먹게 됩니다.



약 1세쯤

귀하의 아기가 다음과 같이 할 수 있을 때:

- ✓ 식탁에 있는 부드러운 음식을 씹고 삼킬 수 있을 때
- ✓ 스푼을 사용할 수 있을 때



시작 :

- ▲ 고지방우유, 매번 조금씩.
- ▲ 삶은 계란.

그리고 :

- ▲ 아기에게 하루 3번씩 식사를 주고 간식을 주십시오.
- ▲ 귀하의 아기가 고지방우유에 익숙해지면 하루 4번 컵에 4온스(120밀리리터)씩 담아서 먹이십시오.
- ▲ 아기가 1세에서 2세가 될 때 까지 고지방우유를 주십시오.
- ▲ 마시는 것은 항상 컵에만 넣어서 주십시오.
- ▲ 아기가 어떻게 젖병을 떼 수 있는지에 대한 도움이 필요하실 경우는 윈(WIC) 직원에게 문의하시기 바랍니다.





Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Feeding Your Baby: 6 to 12 Months

Size: 16.5 x 9

Paper stock: 60# text Sterling gloss white

Ink color: 4-color process

Special instructions: Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9

DOH Pub #: 961-186